

减肥成功经验换开网店经验,中医养生经验换扮靓技巧

“换客”升级啦!技能也交换

南京首届换客节

时间:2009年8月29日

地点:南京石头城路南艺后街(水木秦淮D区)

主办方:现代快报、都市圈网、南艺后街

报名方式:

A.登录都市圈网:www.dsqq.cn,进入换客空间首页,点击“换位申请”,按照提示填写个人资料,申请成功后,等待二次审核(审核通过后,电话、身份证号、交换证、交换证(身份证),通过审核后即可前往指定的摊位等。

B.致电08000000000,请当天亲临现场报名,凭报名信息登记的电话号码领取入场券。

C.到南艺后街二东宁大厦一楼南艺中心或水木秦淮D区办公室报名(地址:南艺后街二东宁大厦一楼南艺中心或水木秦淮D区办公室),填写报名信息,通过审核后,电话、身份证号、交换证、交换证(身份证),通过审核后即可前往指定的摊位等。

D.8月29日到活动现场凭报名信息领取入场券。

距换客节还有10天,众多换客已迫不及待,在都市圈网(www.dsqq.cn)晒起了宝贝。有些换客秀出的“宝贝”有些与众不同,“我会街舞,想交换学煮菜。”“我英语口语不错,想以此交换,找人学FLASH制作。”……用自己擅长的技能作为筹码,去交换自己想学的技能,这是物品换客的“升级版”——技能交换。

技巧提示

取长补短技能交换

记者留意到,网友们用来交换的技能五花八门:健身减肥成功经验换开网店的经验,中医养生经验换来时搭配技巧……比起物品交换,技能交换似乎更加“诱人”:眼下大家都流行自我充电,可培训费不菲,时间又死板。通过技能交换,既可以完成充电,又不用花钱,说不定还能

交上不错的朋友。

一技在手,就能交换其他技能,是不是越想越划算呢?不过由于需要面对面长期交流,安全问题不能忽视。在见面前,一定要记下对方的电话,尽量确认对方身份,见面选在人多的场合。在正式交换前,最好仔细询问对方的技能熟练程度,不适合千万别勉强。

尝试一下

家有“活”宝交换养

快报为广大宠物爱好者特设了“宠物换养”环节:各自交换对方的宠物,换养一段时间,体验不同的养宠乐趣。养惯了安静小兔子的你,不妨尝试下活泼小猫的感

觉;家养的哈士奇顽皮又捣蛋,要是换只乖巧的泰迪养段日子也许很有新鲜感呢?如果你也想尝试一下换养宠物的乐趣,请告诉我们,咨询热线96060。

交换故事

休闲技能交换

换客达人:lisa
自身特长:肚皮舞
交换目标:游泳

上周六,旱鸭子lisa在雨花台体育馆办了一张游泳卡,准备学游泳了!请个教练,得花不少银子,老公自告奋勇,

我教你跳舞,你教我游泳

要亲自授艺。不过,他只会一招“狗刨式”,lisa不想被人当“笑料”。

她还买了一个游泳圈,尝试自学。不料,套上它人身安全有了保障,人也束缚住,根本无法畅游。

于是,她决定用“肚皮舞”技能与会游泳的有缘人交换。

肚皮舞会跳掉你的小肚脐,让你拥有魔鬼身材哟!坐了8年办公室的lisa,就因为爱跳肚皮舞,小腹一点赘肉都没有。

如果你有意交换技能,不妨加她的QQ18972125。热情的lisa还表示,每次游泳结束,她可以用车送你回家。怎么样?条件诱人吧?赶紧加她!

职场技能交换

换客达人:尹小姐
自身特长:英语口语
交换目标:FLASH制作技巧

在一家公司做翻译的尹小姐最近对FLASH制作有了兴趣。可考虑到去专业培训机构需要一笔不小的经费,课程也安排得很紧密,“抽不出那么多时间去怎么办?”

左思右想,她突然冒出一个点子:用自己的英语技能作为交换,找一个行内高手进行一对一

女翻译换来FLASH技巧

教学也不错。

“这样一来时间上好灵活安排,教起来也细致了许多。”打定主意,她赶紧到网上发帖。为了吸引眼球,她还晒出了自己的专业八级英语证书:“专八证书,多年英语翻译经验,口语流利,交换FLASH制作。希望你耐心、友善。”

别说,来应征的人还真不少。没想到,消息一公布,“揭榜”的人相当多。

经过筛选,她选择了一位离家不远的IT从业者雷先生作为

老师。两人的授课方式通常是你教我一小时口语,我教你一小时设计制作。每次尹小姐还会带上笔记本电脑为对方作详细讲解。而她的老师也毫不含糊,除了免费提供参考教材,还不时从网上找资料发过来。

“互为人师”的感觉真不错,不用付那昂贵的培训费,又是一对一教学,学起来既放松,又投入,效果也更好。没多久,尹小姐的FLASH就设计得有模有样,而对方的英语口语也进步不小。

厨艺技能交换

换客达人:起司小猪
自身特长:西式甜点烘焙术
交换目标:中式家常菜

说起甜点烘焙术,网友“起司小猪”可算是一路DIY自学成才。

打小就喜欢吃甜点的她,自从看过电视剧《我的名字叫金三顺》后,对剧中眼花缭乱的甜点制作场面心动不已。片子还没播完她就买来烤箱,在网上到处

甜点达人“招聘”私房大厨

搜罗秘方外加刻苦钻研,总算练就了一手不赖的西点手艺。缀满玫瑰花瓣的香蕉味乳酪蛋糕、口味各异的小酥饼,总能成为朋友聚会上最瞩目的焦点。甚至有人表示,吃过“起司小猪”的蛋糕后,就再也不想吃大街上卖的那些啦!

虽说备受推崇,可“起司小猪”并不满足现状。

“我爸妈虽然也爱甜点,但他们因为身体原因,不能多吃。要是能学上两手美味的家常菜

做给他们吃,那可真是太棒啦!”在网上发布了交换信息后,大批厨艺高手前来“应聘”。最终,她挑中了网友“中华小厨娘”,“她不但答应教我做菜,还承诺会透露一些私房菜秘方呢,嘿嘿!”

此后,只要她俩都有时间,就会约好见面。两人家的厨房成了对方的“操练场”。此后碰上朋友聚会,两人就联手出击,一桌中西合璧的美食总是吃得众人赞不绝口。

答网友问

怎样入场

地摊达人(需要摊位者):29日周六8时30分,到南艺后街换客地摊广场总服务台凭报名时登记的身份证领取摊位号牌(已在网上取得号牌的不必再领),在工作人员的引导下对号入座。

自由交换(流动换客):29日周六9时携换品自由入场,不需要号牌,但须严格遵守现场秩序,控制好热情,千万莫制造“交通堵塞”。

由于参与人数众多,请各位爱惜场地设施,文明交换,共同营造一个美好的换客空间。

摊位多大

区域内为换客划好了摊位,地面有标志,每个摊位约1.5平方米左右。

准备工作

摆摊道具:如漂亮桌布、塑料袋、折叠凳、雨伞等。

换品描述:醒目、幽默的文字说明能吸引眼球,也会提高成功率哦。

大件物品

大件物品不便携带,可以只带文字说明和图片到现场,现场确定交换意向,主办方为此专设了“图片信息区”。

交通路线

乘坐45、47、72、73、170、302、游4路,到定淮门站下。

或者乘11、42、56、65、66、75、91、134路到草场门桥站下。

快报记者 钟晓敏 沈晓伟

波藍特俱樂部

BOLHANTE CLUB

3500 平米超大规模, 豪华典雅; 茶座、棋牌、餐饮、桑拿应有尽有, 与众不同的服务让您体验别样的享受。朋友聚会、商务休闲首选波蓝特, 为回馈新老客户正在热推“双重折扣的储值卡”

首创 波蓝特式 2小时全套按摩 只收110元 (免澡资48元 免收包间费)

免费赠送 理发、吹发、修面 擦鞋、洗车、毛巾 短裤、袜子、香烟、茶水 水果、饮料、筒餐、套餐 二十多种小菜

茶座满 100 送 20

看得见, 拿得到

地址: 江东北路97号, 江东大厦旁 电话: 86473766 86471783

泓帆温泉 地址: 漓江路55号宝船会馆(宝船厂遗址) 电话: 86370067 86370227

青春痘为何反复发作

青春痘,俗名粉刺、暗疮,在医学上被称为痤疮,是青春期常见的一种皮脂腺慢性病。

其直接原因是由于皮脂腺分泌皮脂油脂过于旺盛,皮脂腺分泌旺盛的原因有很多,比如温度上升,爱吃辛辣或熬夜等都会刺激皮脂腺分泌旺盛,但上述原因只是外在诱因不是主要的,造成皮脂腺长期分泌旺盛的是雄性激素分泌过旺。雄性激素过多会刺激皮脂腺大量的产生皮脂油脂,继而正常代谢不完就会堵塞毛孔形成粉刺的核心——微粉刺!微粉刺肉眼看不见,显微镜下才能看得到。微粉刺从形成到长出皮肤表面需要6到9个月的生长周期,因而堵塞毛孔诱发炎症,是丘疹,脓包,结节和囊肿的始发根源!传统的治疗方式只是清除了表面看得见的痘痕,而微粉刺停一段时间又长出来了,于是形成了痤疮反复发作的局面。所以根治痤疮不能只治疗表面,微粉刺是关键!有句痤疮界的名言是:没有微粉刺就没有粉刺,没有粉刺就没有暗疮!

韩医生中药拔毒疗法,采用内调+外用的方法,再配合高科技痤疮治疗仪能迅速渗透毛囊根部,没有痛苦,无需针剂,微粉刺自行松动排除体外,从根本上清除粉刺的元凶——微粉刺,治愈并防止痤疮再生。

我国著名皮肤病学家白光正教授四十九年研究成果和十三年临床经验传承,数万例顽固性痤疮临床验证。该产品荣获中华人民共和国根治+防复发两项专利认证(专利证号:ZL95100155.8 ZL95101615.6)。

韩医生承诺:签约祛痘,照相为据,反弹退款!

咨询热线: 025-84265396 / 18913914871 10101010转韩医生南京

QQ咨询:1194595100 网址:http://www.dr-hannah.com

地址:南京市白下区太平南路一号新世纪广场B座1122室

手机编辑“祛痘”发送12114,访问韩医生专业祛痘连锁机构更多信息。

苗方清颜 | 中国专业祛痘连锁机构

99元 健康祛痘

苗族秘方专业祛除各种粉刺、痤疮、青春痘、暗疮、痘印、毛孔粗大。

郑重承诺: 免费试做, 签约包治, 不能治愈, 双倍退款, 终身免费跟踪服务

全国三百余家连锁店 数万例治愈患者, 实力保证 七年祛痘经验, 专业权威

新街口店: 正洪大厦(莱迪广场旁) 1101 电话: 66615233

山西路店: 颐和高厦(苏宁旁) 8楼D座 电话: 86639596

网址: www.qingyan520.com